

7 VORWORT

10 RATGEBER: LOW CARB – LEICHT ERKLÄRT

Die Dos und Don'ts sowie
die besten Tipps für den Einstieg

14 BASIC-REZEPTE

Einmal zubereitet, die ganze Zeit im
Einsatz: Dressings, Pasten und Pestos

28 REZEPTE FÜRS FRÜHSTÜCK

So startet ihr gut gelaunt in den Tag:
Eier, Porridge, Müsli und mehr

48 RATGEBER: BROT

Wie ihr Weizenmehl ersetzt und der
Thermomix® euch dabei unterstützt

50 BROT-REZEPTE

Unsere Top-5-Low-Carb-Brote:
fluffig, saftig und unfassbar gut

60 REZEPTE FÜRS HAUPTGERICHT

Pizza, Lasagne, schnelle Salate: Diese
Gerichte machen satt und glücklich

122 RATGEBER: ZUCKERERSATZ

Zucker kommt nicht in die Tüte –
dafür gibt es aber besten Ersatz!

124 REZEPTE FÜR SNACKS UND GEBÄCK

Süße Sünden: Kuchen, Kekse und
Waffeln – ja, diese sind erlaubt!

136 LOW-CARB-WOCHENPLÄNE

So stellt ihr eure Lieblingsgerichte
einfach kohlenhydratarm zusammen

138 DIE FUNKTIONEN

Nutzt euren Thermomix®
optimal – mit all seinem Können

140 REZEPT-REGISTER

Schnell erfasst: alle Rezepte in
der praktischen Übersicht

142 IMPRESSUM